

EBOOK

Cocina Internacional



EDICIÓN 1

@celestedelabanda

Proyecto Cocino con Chefs

El proyecto Cocino con chefs rinde homenaje al trabajo en las cocinas y a la tradición familiar en la restauración, buscando visibilizar el esfuerzo detrás de cada plato. También explora la cocina internacional como un lenguaje que conecta culturas y técnicas, enriqueciendo la experiencia gastronómica con diversidad y aprendizaje.

Cocina Internacional

La cocina internacional es un viaje a través de sabores y tradiciones que cuentan historias de distintos lugares del mundo. Cada receta refleja la manera en que las culturas se expresan a través de los ingredientes y las técnicas, desde el equilibrio del curry tailandés hasta la intensidad de los guisos marroquíes o la frescura de la gastronomía latinoamericana. Este ebook reúne preparaciones que muestran esa diversidad, permitiendo descubrir cómo la cocina puede unir influencias y generar experiencias únicas en la mesa. No se trata solo de seguir recetas, sino de comprender el contexto que las hace especiales y apreciar la riqueza culinaria que existe más allá de las fronteras.





Indice

Ebook Cocina Internacional

1. Curry Panang
2. Dobladitas de langostinos
3. Encebollado ecuatoriano
4. Huatia surcana
5. Khao Soi
6. Pollo con anacardos
7. Tajine de cordero
8. Tajine de pollo
9. Tortilla de choclo con tartar de gamba
10. Tosta de atún

by Celeste de la Banda



Curry Panang

El curry Panang con ternera, elaborado por la chef Nooror Somany Steppe en el proyecto Blue Elephant, es un plato emblemático de la cocina tailandesa lleno de intensidad y equilibrio. Combina ternera tierna con un curry cremoso y aromático, reflejando la tradición y el saber culinario que la chef ha difundido internacionalmente.

Ingredientes para 2

Para la pasta de curry

- 10g chiles rojos secos remojados en agua 15 min
- 15 g ajo
- 20 g chalota
- 8 g hierba limón
- 8 g galanga
- 2 g de piel de lima kaffir
- 1 g raíz de cilantro
- ½ cdita de comino tostado y molido
- ½ cdita de semillas de cilantro tostadas y molidas
- ¼ cdita de pimienta blanca molida
- ½ cdita de pasta de gambas
- ¼ cdita de sal

Para el curry

- 2 cda de aceite vegetal
- 2 cda de pasta de curry Panang machacada
- 100 ml de leche de coco
- 80 g de ternera
- 2 hojas de lima kaffir
- 10 hojas de albahaca dulce
- 1 chile rojo
- 1 cda azúcar de palma
- 1 cda salsa de pescado
- 1 cda cacahuets tostados y molidos

Para decorar

- Crema de coco
- Chile rojo grande seco
- Hojas de albahaca dulce

Elaboración

1. Para la pasta de curry machacar todos los ingredientes en un mortero hasta obtener una pasta.
2. Para el curry cocinar en el aceite la pasta, cuando empiece a desprender aroma, añadir el comino y el cilantro.
3. Añadir poco a poco la leche de coco (debe separarse su aceite al cocinarlo). Dejar hervir suavemente durante unos 2 minutos.
4. Añadir la ternera y cocinar al gusto.
5. Incorporar azúcar, salsa de pescado, lima kaffir y cocinar.
6. Añadir los cacahuets e incorporar albahaca y chile rojo.
7. Dar amor con crema de coco, tiras de chile rojo y hojas de albahaca.



Dobladitas de langostinos

Las dobladitas de langostinos, preparadas en Barracuda MX por el chef Roberto Ruiz, son una propuesta inspirada en la cocina del Pacífico mexicano. Combinan mariscos frescos y técnicas tradicionales con un enfoque contemporáneo, reflejando sabores auténticos en un ambiente moderno y relajado

Ingredientes para 2 unidades

- 2 tortillas nixtamal
- 75 g de langostinos
- Sal
- 20 g mantequilla de chipotle
- 10 g lombarda
- 1 lima
- 10 g mantequilla clarificada
- 5 ml vinagre
- 200 g queso San Simón (fundente)
- 20 g orégano

Para la mantequilla de chipotle

- 4 g sal
- 150 g chipotle
- 40 g mantequilla
- 5 g chipotle de árbol
- 40 g ajo pelado
- 40 g aceite de girasol

Elaboración

1. Calentar la mantequilla, el aceite y confitar los ajos 30 min.
2. Triturar todo junto los ingredientes de la mantequilla de chipotle.
3. En un bol, poner la lombarda, vinagre, sal, orégano y reservar.
4. Pintar las tortillas con mantequilla, calentar en la plancha, añadir el queso, doblarlas y dorarlas.
5. En una sartén, añadir aceite, mantequilla de chipotle, langostinos, sal y saltear unos minutos.
6. Rellenarlas con los langostinos y la lombarda.



Encebollado ecuatoriano

El encebollado ecuatoriano, preparado en Ayawaskha Gastro por el chef Miguel Ángel Méndez, es una versión que respeta la tradición con un toque creativo. Combina atún, yuca y cebolla encurtida en un caldo lleno de sabor, reflejando la esencia de la cocina ecuatoriana con una presentación actual.

Ingredientes para 4

Para el caldo

- 1 kg de bonito fresco
- 2 litros de agua
- 1 cebolla morada grande
- 2 cucharadas de pasta de ajo
- 1 tomate maduro
- 1 pimienta verde pequeño
- 1 pimienta rojo
- 1 cucharada de savora
- 1 cucharada de ají para seco
- 1 cucharadita de comino
- 1 cucharadita de orégano seco
- Sal al gusto
- Cilantro fresco (tallos y hojas)
- 1 rama de apio
- 1 yuca troceada

Para acompañar

- 2 yucas medianas troceadas
- 1 cebolla morada en juliana
- 1/2 zumo de lima por plato
- 1 chorro de aceite de girasol
- Cilantro fresco picado
- Ají ecuatoriano (opcional)
- Chifles o chips de plátano (opcional)

Elaboración

1. Añadir en una olla todos los ingredientes de la descripción del caldo, menos el bonito. Llevar a ebullición y cocinar durante 15 minutos.
2. Pelar la yuca, cortarla en trozos medianos y añadirla a una olla con abundante agua y sal. Cocinar hasta que esté blanda pero firme. Reservar.
3. Pasado el tiempo, retirar las hojas verdes del caldo, añadir el pescado y cocinar entre 10 y 12 minutos. Retirar el pescado, desmenuzar y reservar.
4. Triturar todos los ingredientes del caldo y cocinar 10 minutos más.
5. Montar el plato y dar amor con la cebolla, cilantro, aceite, chifles, lima y ají (opcional).



Huatia surcana

La huatia surcana, elaborada en Tampu por el chef Miguel Ángel Valdiviezo, es una propuesta que reinterpreta la tradición peruana con un enfoque creativo. Combina ingredientes andinos y técnicas contemporáneas, reflejando la esencia de la cocina peruana en un entorno elegante y acogedor.

Ingredientes para 4-6

- 4 piezas de osobuco (500 g cada una)
- 3 manojos de hierbabuena
- 3 manojos de cilantro
- Para el marinado
- 150 g ají panca 100 g ají amarillo 80 g ajo 50 ml vinagre 200 ml zumo de naranja 100 ml pisco 1 l cerveza
- 2 cucharadas miel Sal, pimienta y comino

Para el sofrito

- 2 cebollas
- 1 cucharada de achiote
- 1 cucharada de ají panca
- 1 cucharadita de ajo
- Orégano, sal y pimienta
- Aceite

Elaboración

1. Marinar 12 horas la carne con los ingredientes del texto.
2. Escurrir y marcar en aceite caliente. Reservar.
3. Preparar el sofrito pochando la cebolla.
4. Mezclar con jugo del marinado y cocinar unos minutos.
5. En una olla apta para el horno hacer una cama con la mitad de la hierbabuena y cilantro.
6. Colocar la carne, cubrir con el resto de hierbas y verter el jugo del marinado.
7. Tapar y hornear a 170 °C durante 2,5 horas.
8. Servir con yuca y batata cocidas y arroz



Khao Soi de pollo

El Khao Soi de pollo, preparado en Sukjai Home, es un plato tradicional del norte de Tailandia lleno de matices y especias. Combina pollo tierno con curry cremoso y fideos, reflejando la esencia de la cocina tailandesa aprendida en un entorno rural y auténtico.

Ingredientes para 2

- Pollo
- Tallarines de huevo cocidos
- Tallarines de huevo fritos
- Azúcar de coco 1 cucharada
- Salsa de pescado 1/2 cucharada
- Pasta de curry
- Semillas de cilantro
- Semillas de comino
- Galanga
- Jengibre
- Hierba limón (lemongrass)
- Piel de lima kaffir
- Ajo
- Chalota
- Sal
- Pasta de gambas
- Curry amarillo en polvo
- Chiles secos
- Toppings
- Col encurtida
- Chalotas
- Lima
- Cilantro picado
- Cebolleta picada

Elaboración

1. Hervir los chiles secos.
2. Picar y majar todos los ingredientes en un mortero hasta formar una pasta.
3. Hervir una parte de los fideos y enfriar.
4. Freír la otra parte de los fideos y enfriar.
5. Cocinar la crema de coco hasta que se separe el aceite.
6. Añadir la pasta de curry y el pollo.
7. Cuando el pollo esté cocido, añadir más crema de coco.
8. Agregar un poco de agua y mezclar.
9. Incorporar el azúcar de palma y la salsa de pescado.
10. Remover hasta obtener una salsa cremosa.
11. Servir y dar amor con los toppings.



Pollo con anacardos

El pollo salteado con anacardos, preparado con Opal en la Escuela de Cocina Sukjai Home en Tailandia, es un plato típico tailandés lleno de sabor. Combina pollo jugoso, anacardos tostados y verduras crujientes en salsa de soja con matices dulces y picantes.

Ingredientes para 1

- 60 g de pollo cortado en tiras
 - 2 cucharadas de anacardos
 - 5-7 dientes de ajo
 - 1 guindilla seca cortada en trozos de unos 2,5 cm
 - 1 cebolla cortada en cuartos
 - 1 pimiento cortado en trozos grandes
 - 1 zanahoria cortada en trozos grandes
 - 5 g de cebolleta o cebolla tierna cortada en trozos de unos 2,5 cm
 - Aceite para cocinar
- Para el aliño (pasta marrón)
- 1 cucharadita de azúcar
 - 1 cucharada de salsa de ostras
 - 1/2 cucharada de salsa de pescado
 - 1/2 cucharada de salsa de soja
 - Pasta de chile tostado al gusto

Elaboración

1. Mezclar todos los ingredientes del aliño antes de empezar a cocinar.
2. Saltear el ajo, la guindilla seca y el pollo en una sartén o wok con aceite caliente.
3. Añadir la cebolla, la zanahoria y el pimiento cuando el pollo esté cocinado.
4. Incorporar un poco de agua y cocinar hasta que las verduras estén tiernas.
5. Añadir el aliño y mezclar bien.
6. Incorporar los anacardos y la cebolleta al final.
7. Saltear brevemente y servir.



Tajine de cordero

El tajine de cordero, preparado con Youness y Simo en El Riad Dar Lamia, es un plato tradicional marroquí lleno de aroma y sabor. Combina cordero tierno con especias intensas y cocción lenta, reflejando la esencia de la cocina marroquí en un entorno elegante y auténtico.

Ingredientes para 2

- 1 cucharadita jengibre, cúrcuma, pimienta y perejil
- 1 poco de sal
- 400 g de cordero
- 2 cucharadas de guisantes
- 3-4 alcachofas solo el corazón
- 1 cebolla pelada

Elaboración

1. Hacer una base de cebolla, todas las especias y sal.
2. Colocar el cordero y añadir el azafrán remojado en agua.
3. Cocinar 1 hora a fuego bajo.
4. Dar amor con los guisantes y alcachofas.
5. Cocinar 30 min más y listo.



Tajine de pollo

El tajine de pollo, preparado con Ahmed en Dunes & Desert, es un plato tradicional marroquí lleno de aroma y suavidad. Combina pollo tierno con especias y cocción lenta, reflejando la esencia de la cocina marroquí en un entorno único en pleno desierto de Agafay.

Ingredientes para 2

- 1/2 cucharadita jengibre, cúrcuma, pimentón, pimienta y perejil
- 1 poco de sal
- 2-3 cucharadas de aceite de oliva
- 4 piezas de pollo sin piel
- 2 cucharadas de aceitunas sin hueso
- 1 patata pelada
- 1 calabacín y 1 zanahoria sin la parte central
- 1 tomate
- 1 cebolla pelada
- 1 nabo pelado
- 2 dientes de ajo pelado

Elaboración

1. Hacer una base de cebolla, todas las especias, sal y ajo.
2. Colocar el pollo y añadir aceite de oliva.
3. Cubrir con todas las hortalizas.
4. Cocinar 1 hora a fuego bajo.
5. Añadir tomate y aceitunas.
6. Dar amor con limón encurtido, cocinar 30 min más y listo.



Tortita de choclo con tartar de gamba

La tortita de choclo con tartar de gamba, elaborada en Maymanta por el chef Omar Malpartida, es una propuesta que fusiona tradición peruana y producto mediterráneo. Situado en la azotea del Aguas de Ibiza Grand Luxe, combina la dulzura del choclo con un tartar de gamba fresco y sofisticado, reflejando una cocina de autor con influencias andinas y locales.

Ingredientes para 4

Para la tortita de choclo

- 500 g choclo peruano
- 200 ml leche
- 2 huevos
- 30 g tallos de cilantro
- 20 g harina 00
- 1 poco de pimienta, comino y sal
- 1 cucharadas mantequilla
- 3 cucharadas ají amarillo
- 30 g cebollino

Para el tartar de gamba roja

- 5 ud gamba roja
- 3 chalotas picadas
- 1 cucharada cilantro
- 1/2 cucharada ají
- 2 cucharadas aceite de oliva extra virgen
- 1 poco de ralladura lima y su jugo
- 1 poco de sal y pimienta

Para la mayonesa acevichada de gamba

- 1 l mayonesa pasteurizada
- 4 cucharadas leche de tigre
- El coral de las gambas
- 1 cucharada de tallos de cilantro
- 1 poco de zumo de lima
- 1 poco de pimienta

Para la leche de tigre (triturar todo)

- 200 ml zumo de limón
- 40 g apio
- 20 g ajo
- 50 g jengibre
- 5 g cilantro
- 60 g ají limo o habanero
- 100 g trozos de pescado
- 100 g puré de rocoto

Para decorar

- Crema de aguacate
- 3 g caviar de Beluga
- Gambas de cristal
- Hojas frescas
- Perlas de aceite
- Sal negra

Elaboración

1. Añadir todos los ingredientes de la tortita de choclo en un procesador de alimentos y triturar.
2. Engrasar una sartén con mantequilla, formar la tortita de choclo y hacer por ambos lados.
3. Sacar el coral de las cabezas de las gambas y reservar. Pelar los cuerpos y trocear.
4. Añadir en un bol junto con la chalota, el cilantro, ají, aceite, ralladura y zumo de lima, chile, sal y pimienta.
5. Añadir a la mayonesa la leche de tigre, el coral de las gambas, cilantro, lima, pimienta y triturar.
6. Añadir la mayonesa al tartar de gamba y mezclar.
7. Freír la tortita de choclo en abundante aceite y apartar en un plato con papel absorbente.
8. Montar la tortita con la crema de aguacate, el tartar de gamba, el resto de ingredientes para decorar y listo.



Tosta de atún

La tosta de atún, elaborada en Cielito, es una propuesta que combina cocina moderna y sabores intensos en un entorno con vistas al mar. Liderada por el chef Gabi Sunyer, la receta refleja creatividad y técnica, elevando la cocina mexicana contemporánea en un espacio exclusivo de Ibiza.

Ingredientes para 6

Para el marinado

- 50ml aceite de oliva
- 10g mole poblano
- 4g tallos de cilantro
- 2g chalota
- 1g tajín en polvo
- 1g sal en escamas
- Piel de lima

Para la tosta

- 80g lomo de atún rojo
- 50g aguacate
- 10 g de aceite de cilantro
- 6 tortillas de maíz amarillo 12cm
- Mayonesa de chipotle

Elaboración

1. Cortar el aguacate en dados, sopletear y añadir aceite de cilantro.
2. Picar la chalota y cortar los tallos de cilantro.
3. Cortar el atún en cubos y aliñar en un bol con el mole, aceite, sal, chalota, cilantro y ralladura de una lima.
4. Cortar las tortillas por la mitad, freír y escurrir sobre papel.
5. Montar la tortilla con el atún, aguacate, mayonesa y la decoración que os guste: brotes, etc.
6. Un poquito de amor y listo.

Perfil de la chef



Celeste de la Banda

La primera vez que cociné para otras personas era muy pequeña, quizá tenía 8 años y vivía en Formentera, en El Faro de La Mola. Cada domingo preparaba sandwiches vegetales que vendía a los “guiris” en el Mercadillo de La Mola.

Formación

Mi formación y profesión, desde hace más de 20 años, está relacionada con el sector digital, siendo mi último puesto directivo en ventas y marketing en una multinacional líder mundial.

El sector gastronómico me viene de casa y además, me he formado en la Escuela de Cocina Le Cordon Bleu en Madrid.

Profesión

En la actualidad, me dedico a la comunicación gastronómica, gracias a mis redes sociales, web y otros medios en los que colaboro.

Realizo campañas digitales para marcas, participo en eventos como jurado, chef o presentadora.

He sido colaboradora en radio, diferentes medios digitales y directora comercial para España en MasterChef World.

Medios

@celestedelabanda

@viajacomebebe

<https://elblogdeceleste.com/>